

太極三足釘

陳至誠

「萬物本於定根」，根亦代表本源與基礎，是生活中一個重要的概念，因為一個好的建築物必須具有一個強實牢固的地基，一個成功的企業需要一個完善周全的組織架構，一株茂盛的植物亦得仰賴其活力健旺的根部，太極拳式的極至流暢也全在於一個穩健紮實的根基，缺乏這份根基，身體將無以鬆弛寬暢達到靈活運作的境界，這是學習太極拳一個非常基本重要的體認。

太極拳的終極目的在於達至形意鬆暢的狀態，輕、緩、柔暢的肢體動作需要強健穩固的足部為基座，才能讓身體其它部位運作自如與鬆暢，但足部根基本身又不能太過鬆軟或散懈，其中的虛實變化，表明了足部在太極拳練習中的重要性。

「千變萬化由我運，下體兩足定根基。」足底中位及內側部分的三個著地點，是整個足部穩固的根基，其分別為大腳趾、腳根及腳掌內側三點，又稱之為「活力三足釘」。當雙足穩固於地面時，三足釘即如堅實之鋼釘，穿透地表深入內層，緊實地將身體定著於位，再與身體的重心相互配合，形成太極拳及日常生活裏肢體運作的重要動力來源，根基穩固的雙足，不僅讓我們得以挺步闊行，更讓我們能自如地執行倒茶或轉動鑰匙等等的動作。

「活力三足釘」對我們身體的作用猶如電視的三個電子槍，電子槍接受電視台傳送出來的衛星訊號，再將訊號投射至電視螢幕上形成畫面。三足釘接受來自太極修練的系列心念存記，再將這些存記透過大腿傳送至身體各部形成動作，因此，太極拳的柔緩動作實因三足釘傳送心念至身體的結果。然而傳統的太極拳術裏，只見身體隨著腰部運轉移動，讓人直覺認為是腰部為身體的主控，忽略了其真正動力的來源，實在於動作細微的三足釘本身。

在我早期修練太極拳的體驗裏，感覺是腿部的肌肉牽動腰及身體其他部位的肌肉轉動，因此以為是腿的部位主控太極拳中的全身動作，直至八零年代中期，才逐漸地發現，腿部的本身假若沒有足部的穩固之輔，根本無以控制身體其他部位的運轉動作，而穩固的足式全在於動力三足釘的強勁主導，才能讓其上方的腿部發揮動能，牽動身體上部的自在運行，讓我們可以有效地掌握太極拳式裏手指、掌心及握拳的形姿，以身體自然而行的順暢感覺。

足部的動力三足釘，好似腳底的三個焦點，為我們在空間裏奠下穩固的基礎，因此無論我們是在走路、跳舞或打球，若無活力三足釘的時刻定著，日常生活中所有簡單或繁複的肢體動作，都將難以表現。

一般太極拳的觀念認為，練習者應定著於腳底的湧泉穴位，「湧泉穴」位於腳心上半部，捲足趾時呈凹陷之處，它是人體氣道循環的重要點位，有助於「氣」的流暢，卻不能做為肢體運動的唯一定著點，因我們都知道三點決定一平面的數學原則，以及色彩三原色形成所有顏色的自然現象，任何實體的運轉或移動，至少需要三個定著點的支撐才能運作，獨靠「湧泉穴」為身體支柱來練習太極拳的各種動作，是很難達至最佳效果，而太極活力三足釘的概念就是由此而生。

活力三足釘雖是太極練習中的重要根本，但若其缺乏丹田之氣的輔助支援，活力三足釘將失去作用，無以承擔穩固定著身體的功能。太極修練先由心生，心意成形後則傳訊於腳底之三足釘，再藉由丹田之氣將體內之「氣」導壓至身體下半部來活絡腳底之三足釘，三足釘再將意念訊息透過大腿傳至手指、掌心、拳頭或身體任何進行動作的部位。因此，如何配合丹田運氣以達三足釘構形的最高效果，是學習太極拳一個重要的觀念。

多年來練習太極拳，對身體的許多細微部位有更深入的觀察，才發現原是活力三足釘啟動大腿部位的肌肉，再經由腿部的肌肉群支柱腳部的關節，形成強健的架構以提供身體的力量與平穩。腿部肌肉群中，以位在骨盆、脊髓之斜內下方，附著於脛骨內側的縫匠肌為最重要，它是人體中最長有力的一塊肌肉。腿肌除卻承擔我們身體本身的重量之外，也在運動時供給我們足夠的能量來運作，如跑步、跳躍、角力與拳擊等，同時它也能協助膝蓋、腳踝來減輕跑步、跳躍、角力等激烈運動產生的累積性衝擊，更可幫助太極拳練習時姿勢的掌握以及其暢柔動作的表現。

近年來，許多太極拳學習者有膝部方面的問題，這可能是因練習時膝部過於鬆沈以致身體重量坍塌於腿部之上所致。一般太極學習者常會將過多的重力壓在膝部關節上，再加上沒有穩固的足力來分擔身體的重量，長期下來，如此鬆陷的姿勢，即造成縫匠肌以及其他支撐膝部的肌肉逐漸地變弱，並不斷地繃緊來承受上身體重所壓附在膝部上的負擔，假若以活力三足釘來穩固根基，腿部肌肉將可以產生足夠的能量來保護膝部免於受傷，減少太極拳學習上的障礙。

太極活力三足釘強調練習者以穩固雙足根基為開始，進而鬆弛心靈與身體的緊繃，以輕悠的身心來紓解關節與肌肉的壓力，從而開暢血管與脈絡的徑路，如此體內之「氣」則可以輕易流通，練習者可自在地移動上軀而無礙於足根的穩固，強與穩的足部基礎，更可讓太極的修練達到「柔」「輕」「美」的流暢境界，這也是「楊氏」太極拳的精髓所在。

「簡易、輕鬆、自然、愉悅、益身」是我對太極拳多年學習的心得與自我的期許，在此謹與大家共勉之。

